

GANZKÖRPERTRAINING WORKOUTPLAN

BEGINNER:  X3 | ATHLETE:  X4 | EXPERT:  X5



WARM-UP:

Bereite deine Muskeln mit einer kleinen Dehnheit auf die bevorstehende Belastung vor.

1



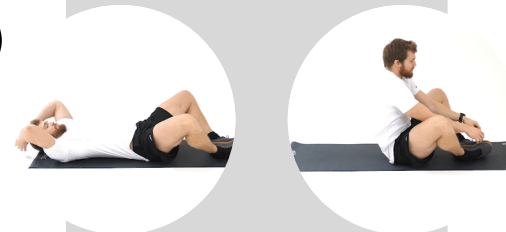
20 SEKUNDEN POWER
SQUAT JUMPS
10 SEKUNDEN PAUSE

2



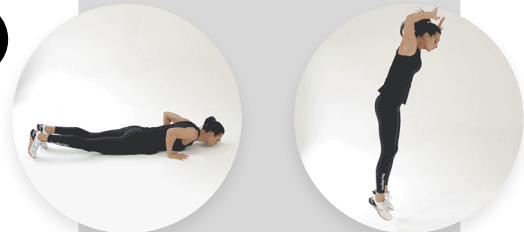
20 SEKUNDEN POWER
HYPEREXTENSIONS
10 SEKUNDEN PAUSE

3



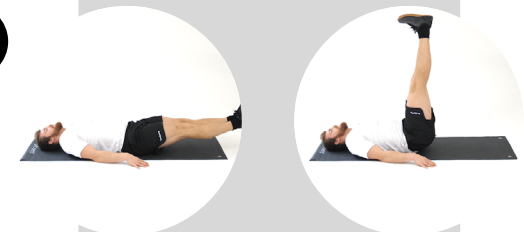
20 SEKUNDEN POWER
SITUPS
10 SEKUNDEN PAUSE

4



20 SEKUNDEN POWER
BURPEES
10 SEKUNDEN PAUSE

5



20 SEKUNDEN POWER
LEG RAISES
10 SEKUNDEN PAUSE

6



20 SEKUNDEN POWER
PUSHUPS
10 SEKUNDEN PAUSE



COOL DOWN: Rolle deine Muskeln mit einer Faszienrolle aus.